

とっとり

ふるさと

たんけん 探検

毎月19日は 食育の日

令和6年9月19日号

鳥取市の学校給食センターでは、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として、地元の食材を活用した献立を提供しています。今回は、学校給食でも使われている「あごちくわ」を紹介し...

「あご」のおいしさが『ぎゅっ』と詰まったちくわ

あごちくわ

蒸している様子 焼く前は白いけれど...



だんだんきつね色に変わっていきます。

低温でじっくり蒸し、最後に表面をカリッと焼いて香ばしさを出します。おいしく仕上げるためには、温度調節がポイントです。

鳥取では「あご」と呼ばれているとびうお。

この「あご」のすり身で作られたちくわが『あごちくわ』です。普通のちくわに比べて色が濃く、食感は硬めです。とびうおの味を丸ごと感じる事ができる郷土食のひとつです。



TORI きゅうちゃん

「あごちくわ」の栄養

「あご」にはカルシウムはもちろん、たくさんのビタミンと骨や歯を作るリンなどのミネラルが豊富に含まれています。さらに高たんぱく質で低脂肪なので、体づくりのためにもおすすめです。



生産者さんより

「あごちくわ」は、「あご」をさばき、すり身にしてから作っています。「あご」のおいしさがぎゅっと詰まっていて、とてもおいしいので、ぜひたくさん食べてください。

あごちくわクイズ

Q.「あごちくわ」は何色の食品群でしょうか？

- ① 赤 ② 黄 ③ 緑



なっしちゃん

クイズの答えは 右下にあるよ。

※ ①：野菜のグループ